



Pengembangan Model Pelatihan Kebugaran Jasmani bagi Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II B Sarolangun Provinsi Jambi

Jonerwan¹, Hary Soedarto Harjono², Haryanto³

¹ Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, wanjoner@gmail.com

² Program Studi Magister Teknologi Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

³ Program Studi Magister Teknologi Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding Author: wanjoner@gmail.com

Abstract: *This study aims to develop a training model to improve physical fitness for prison inmates and obtain empirical evidence regarding the effectiveness of the training model for improving physical fitness in prison inmates. Research on the development of a training model to improve physical fitness for inmates of this correctional facility uses a Research and Development model which consists of 1) Conducting a needs analysis; 2) Do initial product development; 3) Product evaluation; and 4) The result is a product. This research has produced a physical fitness training model for inmates in the form of video media. Based on the results of the training model effectiveness test, it can be concluded that the physical fitness training model that was developed was effective in improving aspects of physical fitness for correctional inmates at Class IIB Lapas, Sarolangun Regency, Jambi Province.*

Keyword: *Model Development, Physical Fitness, Correctional Assisted Residents.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan dan mendapatkan bukti empiris mengenai efektivitas model pelatihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada warga binaan pemasyarakatan. Penelitian pengembangan model pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang terdiri dari: 1) Melakukan analisis kebutuhan; 2) Melakukan pengembangan produk awal; 3) Evaluasi produk; dan 4) Hasil akhir berupa produk. Penelitian ini telah menghasilkan model pelatihan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan dalam bentuk media video. Berdasarkan hasil uji efektivitas model pelatihan dapat disimpulkan bahwa model pelatihan kebugaran jasmani yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan aspek-aspek kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi.

Kata Kunci: Pengembangan Model, Kebugaran Jasmani, Warga Binaan Pemasyarakatan.

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang dan selaras sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal ini dikarenakan bahwa faktor kesehatan merupakan harapan setiap manusia yang bisa dicapai melalui kegiatan di bidang olahraga. Tak terkecuali pula dengan warga binaan pemasyarakatan di lapas kelas II B Sarolangun Provinsi Jambi. Faktor kesehatan jasmani merupakan suatu hal yang penting dilakukan agar kualitas kesehatan jasmani dan rohani warga binaan pemasyarakatan meningkat.

Menurut Sukardjo dalam Sukadiyanto (2011), kesehatan jasmani melalui olahraga mempunyai peranan penting terutama dalam meningkatkan derajat kesehatan terutama kesehatan dinamis. Kesehatan dapat terjaga dengan mengkondisikan organ tubuh melalui olahraga.

Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai kebutuhan hidup ataupun sebagai gaya hidup guna menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat maupun sebagai arena adu prestasi (Sukadiyanto, 2011).

Dalam proses pembinaan bagi warga binaan pemasyarakatan, penerapan pembinaan jasmani yang tepat sangat penting sehingga benar-benar mampu meningkatkan kebugaran jasmani. Metode latihan merupakan sarana pembentukan keterampilan, latihan partisipatif, dan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan (Aisyah et al., 2020).

Pengembangan model pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam penelitian ini berupa latihan khusus bagi warga binaan pemasyarakatan yang disusun dengan menyesuaikan dengan tujuan pembinaan jasmani di lembaga pemasyarakatan.

Model pelatihan dikembangkan sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Hoeger dan Hoeger (2010) yaitu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan gerakan tubuh yang terencana, terstruktur, dan berulang untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Oleh karena itu, model pelatihan dikembangkan secara terencana dan terstruktur dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan.

Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan latihan sesuai dengan permasalahan yang ditemui peneliti. Selama ini bentuk latihan hanya terpaku pada latihan peregangan dan pemanasan yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan olahraga bebas sesuai dengan minatnya masing-masing. Lapas Kelas II B Sarolangun menyediakan fasilitas olahraga yang bisa dimanfaatkan oleh warga binaan seperti: tenis meja, bola voli, futsal, dan lain-lain.

Diharapkan melalui model latihan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan ini dapat memecahkan permasalahan dalam pembinaan jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani warga binaan pemasyarakatan. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan fokus pada pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan.

KAJIAN PUSTAKA

Model Pelatihan

Harsono (2015) mengungkapkan bahwa dimaksud dengan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dan dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari (Harsono, 2015).

Menurut Bempa (2012), latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Melalui pelatihan, atlet mempersiapkan dirinya untuk tujuan yang pasti. Dalam istilah fisiologis, tujuannya adalah untuk meningkatkan sistem dan fungsi tubuh untuk mengoptimalkan performa atlet.

Lebih lanjut Bempa (2012) menjelaskan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum dalam latihan. Rumusan, tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih, sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek adalah waktu untuk persiapan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2011) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus; c) menambah dan menyempurnakan tehnik; d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, tehnik dan pola bermain; e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Kebugaran Jasmasni

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta untuk keperluan mendadak (Nugroho, 2010). Sementara itu, menurut Sudiana (2014), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

Kebugaran jasmani menurut Hoeger et al. (2022) yaitu kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan juga yang tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa merasa terlalu lelah dan masih memiliki energi yang tersisa untuk melakukan kegiatan rekreasi. Kebugaran jasmani umumnya dicapai melalui olahraga dan dianggap sebagai ukuran kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dan efektif dalam aktivitas kerja dan waktu luang, untuk menjadi sehat, untuk melawan penyakit hipokinetik, dan untuk menghadapi situasi darurat (Powell, 2011).

Kebugaran jasmani menurut Powell (2011) terdiri dari dua konsep terkait yaitu: kebugaran umum (keadaan kesehatan dan kesejahteraan) dan kebugaran khusus (definisi berorientasi tugas yang didasarkan pada kemampuan untuk melakukan aspek-aspek tertentu dari olahraga atau pekerjaan). Sementara itu, kebugaran jasmani menurut Hoeger dan Hoeger

(2010) diklasifikasikan menjadi 1) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan; 2) kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan; dan 3) kebugaran fisiologis.

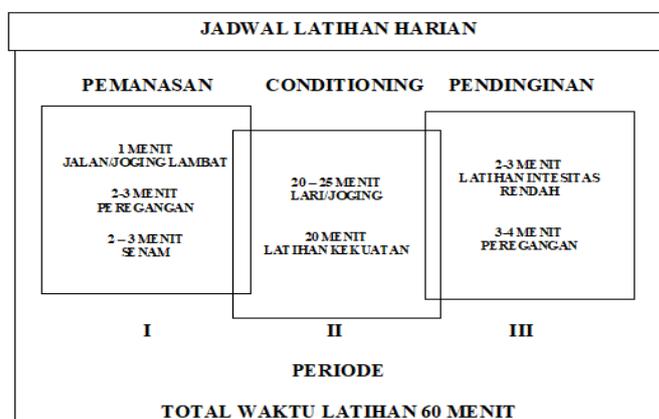
Pengembangan Model Pelatihan Kebugaran Jasmani

Karakteristik latihan kebugaran jasmani di Lembaga Pemasarakatan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani warga binaan pemasarakatan. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mendukung proses pembinaan bagi warga binaan sesuai dengan tujuan sistem pemasarakatan. Oleh karena itu, kegiatan latihan kebugaran jasmani selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, juga bisa memberikan energi yang positif yang mendukung pembinaan secara menyeluruh bagi warga binaan pemasarakatan.

Model latihan kebugaran jasmani selama ini yang diterapkan di Lapas Kelas II B Sarolangun, hanya terpaku pada kegiatan latihan peregangan dan pemanasan yang kemudian dilanjutkan dengan aktivitas cabang olahraga sesuai dengan minat masing-masing warga binaan. Penyelenggaraan model pelatihan yang tidak terencana tidak memberikan pengaruh yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani warga binaan pemasarakatan.

Pengembangan model pelatihan kebugaran jasmani menurut United State Army (1999) terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu:

1. Analisis misi pelatihan. Saat merencanakan program kebugaran jasmani, pimpinan harus mempertimbangkan jenis unit dan misinya. Misi bervariasi termasuk persyaratan fisik yang diperlukan untuk mengikuti pelatihan.
2. Mengembangkan tujuan pelatihan kebugaran. Tujuan dirumuskan untuk mengarahkan supaya unit latihan lebih spesifik. Pelatih kebugaran jasmani harus tujuan pelatihan dan menyamakannya dengan tujuan pembinaan kebugaran tertentu.
3. Melakukan penilaian kebugaran jasmani. Dengan tujuan pelatihan yang ditetapkan, pelatih kebugaran siap untuk menemukan tingkat kebugaran unit yang dilatih pada saat ini dan menentukan tingkat kebugaran yang diinginkan.
4. Menentukan standar kebugaran hasil pelatihan. Hasil pengukuran kebugaran dibandingkan dengan standar yang ditentukan dalam tujuan pelatihan, kemudian pelatih menentukan standar kebugaran jasmani yang ingin dicapai dalam pelatihan.
5. Menyusun tugas pelatihan kebugaran. Tugas pelatihan menyediakan kerangka kerja untuk mencapai standar hasil pelatihan yang ingin dicapai. Tugas pelatihan ini mengidentifikasi apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki kekurangan dan mempertahankan kondisi yang sudah dianggap baik.
6. Menyusun jadwal pelatihan. Pelatih harus menekankan pengembangan semua komponen kebugaran dan mengikuti prinsip latihan dan faktor kebugaran. Jadwal latihan menunjukkan urutan, intensitas, dan durasi aktivitas untuk program pelatihan.



Sumber: Diadopsi dari Buku Physical Fitness Training (United State Army, 1999)

Gambar 1. Jadwal Latihan Harian

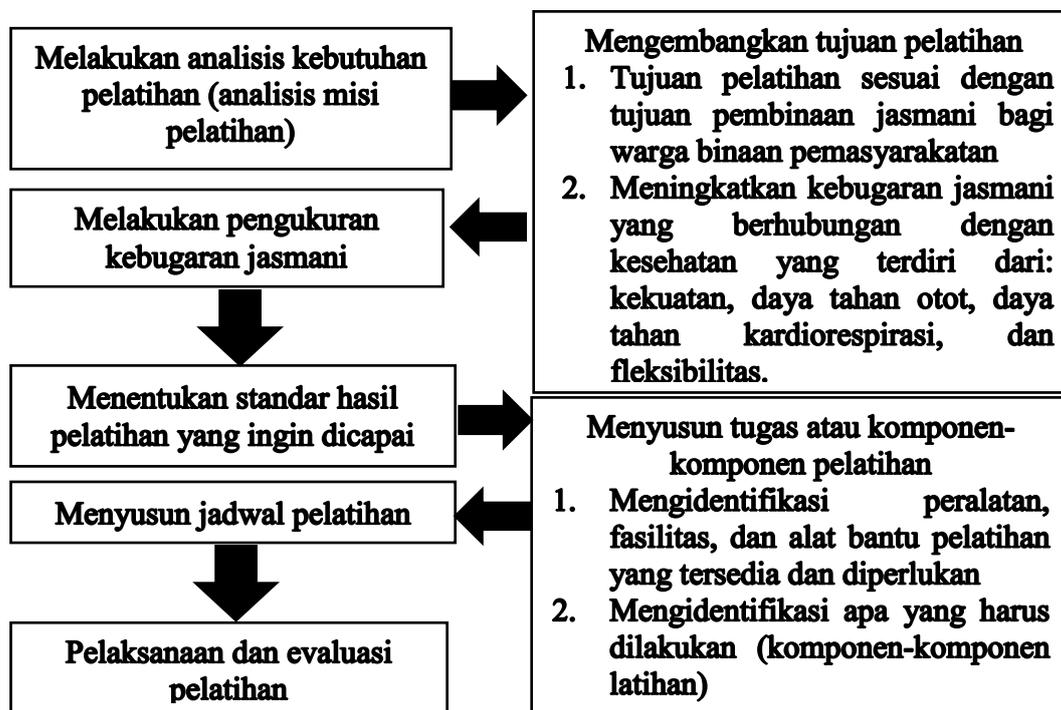
7. Pelaksanaan dan evaluasi pelatihan. Pada tahapan ini, pelatihan mulai dikelola dan dievaluasi secara harian. Pelatih mengevaluasi bagaimana pelatihan dilakukan dengan memantau intensitasnya, menggunakan detak jantung latihan atau kegagalan otot, bersamaan dengan durasi latihan harian. Kunci untuk mengevaluasi pelatihan adalah untuk menentukan apakah pelatihan yang dilakukan akan menghasilkan perbaikan dalam pengondisian fisik.

Kerangka Teori

Penelitian ini berusaha mengembangkan model latihan yang menarik dan bisa memancing gairah warga binaan pemsyarakatan sehingga lebih bersemangat pada saat melakukan latihan. Model latihan disusun secara bertahap dengan intensitas yang cukup. Haff dan Triplett (2016) dan McArdle et.al (2010) mengungkapkan bahwa latihan harus berlangsung secara bertahap dan memberikan intensitas yang cukup untuk meningkatkan suhu otot dan inti tanpa menyebabkan kelelahan atau mengurangi simpanan energi.

Model pelatihan yang dikembangkan berupa model pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani khusus bagi warga binaan pemsyarakatan yang dikembangkan secara terencana. Pengembangan model pelatihan ini berdasarkan model pelatihan yang kebugaran jasmani dalam buku “*Physical Fitness Training*” (United State Army, 1999) yang terdiri dari tujuh langkah pengembangan model pelatiihan yaitu: analisis misi pelatihan, mengembangkan tujuan pelatihan kebugaran, melakukan penilaian kebugaran jasmani, menentukan standar kebugaran hasil pelatihan, menyusun tugas pelatihan kebugaran, menyusun jadwal pelatihan, dan pelaksanaan dan evaluasi pelatihan.

Penelitian ini Pengembangan model pelatihan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Sumber: Diadopsi dari Buku *Physical Fitness Training* (United State Army, 1999)

Gambar 2. Pengembangan Model Pelatihan

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di LAPAS Kelas II B Sarolangun Provinsi Jambi. Penelitian dilakukan pada bulan Mei – Juli 2022.

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yaitu jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) pada kajian ini disederhanakan menjadi empat langkah yang terdiri dari: 1) Melakukan analisis kebutuhan; 2) Melakukan pengembangan produk awal; 3) Evaluasi produk; dan 4) Hasil akhir berupa produk.

Data yang digunakan pada penelitian ini berupa data kuantitatif dan data kualitatif, secara rinci dijelaskan sebagai berikut.

1. Data kualitatif

Data kualitatif dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh melalui validasi dari ahli materi dan komentar saran dari warga binaan pemasyarakatan. Data yang diperoleh digunakan untuk mengembangkan model pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan.

2. Data kuantitatif

Data kuantitatif pada penelitian ini dilakukan pada tahap uji validasi, uji skala kecil dan skala besar dengan menggunakan kuantitatif persentase. Data kuantitatif pada penelitian ini didapatkan dari kuesioner penilaian dianalisis dengan *statistic deskriptif* yang berupa pernyataan-pernyataan. Arikunto (2009) pembagian kategori kelayakan ada lima. Nilai maksimal yang diharapkan adalah 100% dan minimal 0%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian dan Pengembangan

Penelitian ini merupakan menggunakan jenis *Research and Development* (R&D) dengan produk yang dikembangkan berupa model pelatihan kebugaran jasmani khusus bagi warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas II B Sarolangun Provinsi Jambi. Langkah pelaksanaan penelitian dan pengembangan disederhanakan menjadi empat langkah yaitu: melakukan analisis kebutuhan, melakukan pengembangan produk awal, evaluasi produk, dan hasil akhir berupa produk model pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan.

1. Analisis Kebutuhan Pelatihan Kebugaran Jasmani Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan

Model pelatihan kebugaran jasmani yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa model pelatihan yang khusus untuk diterapkan pada warga binaan pemasyarakatan, sehingga aspek-aspek latihan yang diselenggarakan hanya difokuskan pada aspek-aspek yang sesuai dengan tujuan pembinaan jasmani di Lembaga Pemasyarakatan. Dimana langkah-langkah pelatihan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan yang disusun yaitu sebagai berikut: a) Pengarahan oleh instruktur dan penjelasan tujuan latihan; b) Pengukuran denyut nadi sebelum latihan; c) Pemanasan dan peregangan; d) Senam kebugaran jasmani; e) Latihan *Push Up*; f) Latihan *Sit Up*; g) Latihan kecepatan dan kelincahan; h) Latihan lari selama 20 – 25 menit; i) Aktivitas olahraga permainan; j) Pendinginan; dan k) Evaluasi latihan dan pengarahan.

2. Evaluasi Produk

Pengembangan produk berupa video model pelatihan kebugaran jasmani yang khusus diterapkan bagi warga binaan pemasyarakatan sebelum diuji coba kepada warga binaan pemasyarakatan, terlebih dahulu dilakukan proses validasi. Proses validasi dalam penelitian ini terdiri dari validasi media dengan dosen ahli media dan validasi ahli materi dengan dosen ahli materi. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan produk yang berupa video pelatihan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan dengan disertai lembar validasi untuk ahli materi yang berupa angket. Adapun aspek yang

divalidasi oleh ahli materi yakni: aspek kualitas materi dan kebermanfaatan bagi warga binaan pemasyarakatan, komentar dan saran secara umum dan kesimpulan terhadap produk yang dikembangkan.

a. Validasi Ahli Materi

Evaluasi yang dilakukan oleh ahli materi dalam memvalidasi produk video pelatihan kebugaran jasmani yang dikembangkan dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap. Hal ini dikarenakan hasil evaluasi pada tahap pertama menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan belum memenuhi kelayakan materi dan kemanfaatan bagi atlet. Oleh karena itu, berdasarkan hasil evaluasi ahli materi perlu dilakukan revisi terhadap produk sehingga bisa memenuhi kualitas materi pelatihan dan kemanfaatan bagi warga binaan pemasyarakatan.

1) Hasil Evaluasi Ahli Materi Tahap 1

Hasil evaluasi ahli materi pada tahap 1 pada aspek kualitas materi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Validasi pada Aspek Kualitas Materi Tahap I

Aspek	Kriteria Penilaian	Skor
Kualitas Materi	Ketepatan materi dengan tujuan pelatihan	2
	Kelengkapan materi pelatihan	2
	Keruntutan materi sesuai dengan sistematika	2
	Kesesuaian gerak dengan teori terapi latihan	1
	Kedalaman materi pelatihan	1
	Kejelasan materi pelatihan	2
	Kecukupan durasi untuk melakukan pelatihan	2
	Kecukupan repetisi di setiap gerakan	2
Total Skor		14
Rata-rata		1,75
Persentase Skor		35%
Interval Persentase Skor		21% – 40%
Kelayakan		Tidak Layak

Sumber: Hasil olah data, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari aspek kualitas materi, produk yang dikembangkan masih jauh dari kata layak untuk diujicobakan, karena pada semua aspek yang dinilai, semuanya dalam kategori penilaian yang jelek dengan skor satu atau dua. Total skor keseluruhan dari 8 indikator penilaian yaitu 14 dengan persentase skor sebesar 35%. Persentase skor ini jika dikonversikan ke dalam interval persentase skor kelayakan yang ditetapkan dalam penelitian ini menunjukkan dalam kategori tidak layak.

Sedangkan hasil uji validasi ahli materi pada aspek kemanfaatan bagi warga binaan pemasyarakatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Validasi pada Aspek Kemanfaatan Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Tahap I

Aspek	Kriteria Penilaian	Skor
Kemanfaatan Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan	Meningkatkan semangat pada saat melakukan pelatihan	2
	Membangkitkan motivasi warga binaan pemasyarakatan pada saat pelatihan	2
	Model pelatihan sangat menarik	2
	Gampang dan mudah dilakukan bagi warga binaan pemasyarakatan.	4
	Fasilitas dan alat yang digunakan mudah diperoleh	4

Total Skor	14
Rata-rata	2,8
Persentase Skor	56%
Interval Persentase Skor	41% – 60%
Kelayakan	Cukup Layak

Sumber: Hasil olah data, 2022

Hasil uji validasi ahli materi pada aspek kemanfaatan bagi warga binaan pemasyarakatan menunjukkan nilai yang cukup layak. Namun terlihat masih perlunya perbaikan sehingga model pelatihan bukan saja hanya gampang dilakukan sesuai dengan fasilitas dan peralatan yang ada di Lapas Kelas IIB Sarolangun, namun juga harus mampu meningkatkan semangat dan membangkitkan motivasi warga binaan pemasyarakatan untuk mengikuti secara aktif dalam kegiatan pelatihan kebugaran jasmani.

2) Revisi Produk Tahap 1

Perbaikan produk dilakukan dengan mengemas model pelatihan hanya berupa aspek-aspek latihan kebugaran dari mulai pemanasan, senam, lari 20 – 25 menit, dan pendinginan. Model latihan terutama pada pemanasan, senam kebugaran, dan pendinginan dilakukan dengan menggunakan iringan musik yang menarik sehingga diharapkan dapat membangkitkan gairah dan motivasi warga binaan pemasyarakatan dalam melaksanakan pelatihan kebugaran jasmani.

3) Hasil Evaluasi Ahli Materi Tahap 2

Pengembangan produk setelah dilakukan revisi setelah dilakukan evaluasi oleh ahli materi pada tahap 1, kemudian divalidasi kembali oleh ahli materi. Hasil evaluasi ahli materi pada tahap 1 pada aspek kualitas materi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Validasi pada Aspek Kualitas Materi Tahap II

Aspek	Kriteria Penilaian	Skor
Kualitas Materi	Ketepatan materi dengan tujuan pelatihan	4
	Kelengkapan materi pelatihan	5
	Keruntutan materi sesuai dengan sistematika	4
	Kesesuaian gerak dengan teori terapi latihan	4
	Kedalaman materi pelatihan	4
	Kejelasan materi pelatihan	5
	Kecukupan durasi untuk melakukan pelatihan	4
	Kecukupan repetisi di setiap gerakan	4
Total Skor		34
Rata-rata		4,25
Persentase Skor		85%
Interval Persentase Skor		81% – 100%
Kelayakan		Sangat Layak

Sumber: Hasil olah data, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari aspek kualitas materi, produk yang dikembangkan sudah sangat layak untuk diujicobakan pada warga binaan pemasyarakatan. Materi pelatihan yang dikembangkan sudah sesuai dengan tujuan pembinaan kebugaran jasmani yang ditetapkan pada lembaga pemasyarakatan. Model pelatihan kebugaran jasmani setelah direvisi terlihat lebih sederhana, namun secara materi sudah lengkap sesuai dengan aspek-aspek yang perlu diterapkan pada warga binaan pemasyarakatan. Walaupun demikian, berdasarkan saran dari ahli materi, masih perlu ada perbaikan lebih lanjut yang berhubungan dengan kedalaman materi pelatihan. Pelatihan harus lebih variatif,

jangan hanya terpaku pada bentuk latihan pemanasan, senam, lari 20 – 25 menit dan pendinginan.

Hasil uji validasi ahli materi pada aspek kemanfaatan bagi warga binaan pemasyarakatan pada tahap dua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validasi pada Aspek Kemanfaatan Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Tahap II

Aspek	Kriteria Penilaian	Skor
Kemanfaatan Bagi Atlet	Meningkatkan semangat pada saat melakukan pelatihan	4
	Membangkitkan motivasi warga binaan pemasyarakatan pada saat pelatihan	4
	Model pelatihan sangat menarik	4
	Gampang dan mudah dilakukan bagi warga binaan pemasyarakatan.	4
	Fasilitas dan alat yang digunakan mudah diperoleh	4
Total Skor		20
Rata-rata		4,00
Persentase Skor		80%
Interval Persentase Skor		61% – 80%
Kelayakan		Layak

Hasil uji validasi ahli materi pada aspek kemanfaatan bagi warga binaan pemasyarakatan menunjukkan nilai yang layak. Namun terlihat masih perlunya perbaikan sehingga model pelatihan menjadi lebih menarik dilakukan oleh warga binaan pemasyarakatan sehingga mereka termotivasi untuk melakukan kegiatan pelatihan. Perbaikan dilakukan bisa dengan menggunakan iringan-iringan musik yang menghentak dan sangat dikenal oleh warga binaan pemasyarakatan. Gerak-gerak senam tari dalam kegiatan model pelatihan perlu dikembangkan semenarik mungkin sehingga warga binaan lebih semangat pada saat mengikuti latihan.

b. Validasi Ahli Media

Hasil validasi ahli media dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Validasi pada Aspek Kualitas Media

Aspek	Kriteria Penilaian	Skor
Kualitas Media	Ketepatan pemilihan warna teks	1
	Ketepatan pemilihan jenis huruf	3
	Ketepatan ukuran huruf	2
	Kualitas video dan ilustrasi	2
	Kejelasan gambar	3
	Keselarasan warna tulisan dengan background	1
	Kejelasan suara	2
	Kejelasan narasi	2
	Keselarasan musik	2
	Durasi waktu video	4
	Total Skor	
Rata-rata		2,20
Persentase Skor		44,00%
Interval Persentase Skor		41% – 60%
Kelayakan		Cukup Layak

Sumber: Hasil olah data, 2022

Tabel 5 menunjukkan bahwa dilihat dari sisi kualitas media perlu banyaknya perbaikan yang dilakukan oleh peneliti terutama pada tampilan video, penggunaan huruf dan narasi yang digunakan dalam video untuk menjelaskan kegiatan pelatihan

yang dilakukan. Dari sepuluh indikator penilaian mengenai kualitas media, total skor sebesar 22 dari kemungkinan skor maksimal sebesar 50 dengan persentase skor sebesar 44%. Dilihat dari kategori kelayakan yang ditetapkan, maka dilihat dari kualitas media tergolong dalam kategori cukup layak, sehingga tidak memerlukan banyak revisi.

3. Uji Coba Produk

Uji coba produk model pelatihan kebugaran jasmani yang dikembangkan bagi warga binaan pemasyarakatan dilakukan pada tanggal 20 Juni 2022 dengan menggunakan 6 orang warga binaan pemasyarakatan sebagai subjek uji coba. Uji coba produk dimaksud untuk melihat bagaimana kelayakan produk untuk diterapkan pada subjek uji coba yaitu warga binaan pemasyarakatan.

Tabel 6. Hasil Uji Kelayakan Model Pelatihan Kebugaran Jasmani Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan

No	Indikator	Tanggapan					Skor	Rata-rata
		SS	S	N	TS	STS		
1	Model pelatihan mudah dilakukan	5	1	0	0	0	29	4,83
2	Model pelatihan aman untuk dilakukan (apabila fungsi mengalami peningkatan)	3	3	0	0	0	27	4,50
3	Model pelatihan memberikan kenyamanan saat dan setelah dilakukan.	2	4	0	0	0	26	4,33
4	Model pelatihan bermanfaat bagi warga binaan pemasyarakatan	1	4	1	0	0	22	3,67
Total Skor							104	
Rata-rata							4,33	
Persentase Skor							86,67%	
Kategori Penilaian							Sangat Layak	

Sumber: Hasil olah data, 2022

Tabel di atas menunjukkan bagaimana tanggapan warga binaan pemasyarakatan yang menjadi subjek uji coba. Dari enam warga binaan pemasyarakatan yang menjadi subjek uji coba, rata-rata skor 4,33 dan persentase skor keseluruhan sebesar 86,67%. Hal ini menunjukkan bahwa warga binaan pemasyarakatan yang menjadi subjek uji coba memberikan tanggapan yang cukup baik mengenai model pelatihan yang sudah dikembangkan.

Penilaian uji coba model pelatihan yang diterapkan pada warga binaan pemasyarakatan juga dilakukan melalui lembar observasi mengenai pengaruh model pelatihan terhadap peningkatan suhu tubuh dan denyut nadi hasil latihan. Lembar observasi pada uji coba produk dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Pengukuran Suhu Tubuh dan Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Latihan

No Responden	Suhu Tubuh (oC)		Denyut Nadi (15 detik)	
	Sebelum Latihan	Sesudah Latihan	Sebelum Latihan	Sesudah Latihan
1	36,4	37,5	21	30
2	36,3	37,8	22	29
3	36,6	37,6	20	32
4	36,5	37,3	21	29
5	36,4	37,7	19	29
6	36,4	37,8	19	30
Rata-rata	36,43	37,62	20,33	29,83

Sumber: Hasil olah data, 2022.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa model pelatihan mampu meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi warga binaan pemasyarakatan yang menjadi subjek uji coba pengembangan produk model pelatihan kebugaran jasmani. Pengamatan terhadap suhu tubuh dan denyut nadi terhadap enam orang yang menjadi subjek uji coba menunjukkan semuanya mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan sesuai dengan tujuan pelatihan kebugaran jasmani. Suhu tubuh rata-rata dari enam subjek sebelum latihan sebesar 36,43 °C, sedangkan setelah mengikuti pelatihan kebugaran jasmani mengalami peningkatan rata-rata suhu tubuh menjadi 37,62 °C. Sementara itu, denyut nadi rata-rata dari enam subjek sebelum latihan sebanyak 20,33 dalam 15 detik, sedangkan setelah mengikuti pelatihan denyut nadi mengalami peningkatan menjadi 29,83 dalam 15 detik.

4. Uji Coba Lapangan

Hasil uji coba lapangan untuk melihat efektivitas latihan dapat dilihat secara lengkap pada lampiran. Rangkuman hasil uji coba lapangan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 8. Hasil Uji Efektivitas Model Pelatihan Kebugaran Jasmani
Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan**

No	Hal Yang Diamati	Rata-rata Tes Awal	Rata-rata Tes Akhir	Keterangan
1	Kekuatan dan daya tahan otot	15 kali push up per menit	25 kali push up per menit	Meningkat
2	Daya tahan kardiorespirasi	38,45 ml/kg/menit	46,24 ml/kg/menit	Meningkat
3	Fleksibilitas	38,15 cm	44,20 cm	Meningkat

Sumber: Hasil olah data, 2022

Hasil uji coba lapangan menunjukkan bahwa model pelatihan tergolong efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Sarolangun. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan dari setiap aspek yang diamati yang ditunjukkan pada Tabel 8. Pada aspek kekuatan dan daya tahan otot yang diukur menggunakan tes push up selama 1 menit, rata-rata pada tes awal sebesar 15 kali push up dalam 1 menit, sedangkan setelah diterapkan model pelatihan selama dua minggu meningkat menjadi 25 kali push up dalam satu menit. Daya tahan kardiorespirasi yang diukur dari nilai VO2Max meningkat dari 38,45 menjadi 46,24. Fleksibilitas yang diukur menggunakan tes *sit and reach* juga mengalami peningkatan dari 38,15 cm pada tes awal menjadi 44,20 cm pada tes akhir.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka produk model pelatihan kebugaran jasmani yang dikembangkan dapat diterapkan di lembaga pemasyarakatan terutama bagi warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi. Hal ini mendukung yang diungkapkan oleh Sukardjo dalam Sukadiyanto (2011) yang mengungkapkan bahwa olahraga mempunyai peranan penting terutama dalam meningkatkan derajat kesehatan terutama kesehatan dinamis. Kesehatan dapat terjaga dengan mengkonidisikan organ tubuh melalui olahraga. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai kebutuhan hidup ataupun sebagai gaya hidup guna menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat maupun sebagai arena adu prestasi (Sukadiyanto, 2011).

Pengembangan model latihan memungkinkan untuk dikembangkan yang bisa meningkatkan karakteristik fisik yang cocok bagi warga binaan pemasyarakatan sehingga siap mengikuti setiap kegiatan yang diselenggarakan di lembaga pemasyarakatan. Dalam proses pembinaan bagi warga binaan pemasyarakatan, penerapan pembinaan jasmani yang tepat sangat penting sehingga benar-benar mampu meningkatkan kebugaran jasmani. Metode latihan merupakan sarana pembentukan keterampilan, latihan partisipatif, dan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan (Aisyah et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini telah menghasilkan model pelatihan kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan dalam bentuk media video yang berdurasi \pm 1 menit 9 detik dengan kapasitas 32,43 MB. Pengembangan produk dilakukan dengan empat tahapan penelitian dan pengembangan yang terdiri dari: 1) Analisis kebutuhan; 2) Pengembangan produk awal; 3) Evaluasi produk; dan 4) Produk Akhir. Evaluasi produk terbagi menjadi tiga tahapan yaitu: uji coba materi dan media, uji coba kelompok kecil untuk menguji kelayakan model pelatihan, dan uji coba kelompok besar untuk melihat efektivitas model pelatihan terhadap peningkatan aspek-aspek kebugaran jasmani yang diukur.
2. Berdasarkan hasil uji efektivitas model pelatihan dapat disimpulkan bahwa model pelatihan kebugaran jasmani yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan aspek-aspek kebugaran jasmani bagi warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi.

REFERENSI

- Aisyah, S., Muhtar, T., & Yudiana, Y. (2020). The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i1.26708>
- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (2012). *Theory and Methodology of Training* (O. Calcina (Ed.); Third Edit). Kendall/Hunt Publishing Company.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2013). *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness*. McGraw-Hill.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (Fourth Edi). Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2010). *Principles and Labs for Physical Fitness*. Cengage Learning.
- Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Meteer, A. D. (2022). *Lifetime Physical Fitness & Wellness: A Personalized Program*. Cengage Learning, Inc.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, And Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Nugroho, S. (2010). *Pelatihan Program Kebugaran bagi Instruktur Fitness se-Kabupaten Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Powell, M. A. (Ed.). (2011). Physical Fitness: Training, Effects, and Maintaining. In *Sports and Athletics Preparation, Performance, and Psychology*. Nova Science Publishers.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014*, 389–398.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung.
- United State Army. (1999). *Physical Fitness Training*. Department of The Army.